PREGĂTIRE FIZICĂ DE CALITATE PENTRU PERFORMANȚE SUPERIOARE

Drumul care duce spre înalta performanță sportivă devine mai lesnicios datorită, în primul rînd, **pregătirii fizice generale**, componentă de bază a antrenamentului sportiv. Despre importanța acestei activități — mai ales în această perioadă a anului cînd se pun bazele succeselor din vară — poate că nu mai este cazul să vorbim.

Dar, cum problema pregătirii fizice nu este o chestiune de modă, de sezon, ci o acțiune permanentă, ne propunem ca, într-un viitor apropiat, să revenim asupra ei, prin vizitarea altor secții și cluburi decît cele prezentate mai jos...

„NIMENI NU INTRĂ ÎN SALĂ DECÎT DACĂ ALEARGĂ MINIMUM 10 TURE DE STADION"

Deși pentru luptătorii fruntași întrecerile oficiale (Divizia) au început de două săptămîni, pregătirea fizică continuă să ocupe un loc important în cadrul antrenamentelor secției de greco-romane de la clubul Rapid. Din cele nouă ședințe săptămînale, elevii antrenorilor **M. Belușica** și **Al. Constantin** efectuează trei cu caracter exclusiv de pregătire fizică, celelalte desfășurîndu-se combinat (în prima parte, pregătire fizică generală și specifică, iar în cea de a doua, perfecționarea tehnicii).

În ciuda timpului „nefavorabil" (căldura din ultimele zile a topit zăpada, făcînd stadionul și pista „Giuleștiului" impracticabile), într-una din zilele trecute, i-am găsit pe luptătorii rapidiști efectuînd alergări „în pantă" — pe scările stadionului. La puțină vreme după încheierea acestui program — deloc ușor — elevii antrenorului Belușica (I. Gheorghe, M. Ciutan, P. Bărăgan, C. Cojocaru, P. Pintea, V. Pîrvu etc.) au intrat în sală, unde au executat serii de cățărări pe frînghie, tracțiuni în brațe la bara fixă, exerciții la spaliere pentru dezvoltarea musculaturii abdominale etc. **„Noi nu putem renunța niciodată la antrenamentele menite să ofere luptătorilor o capacitate de efort sporită** — ne-a spus antrenorul M. Belușica —, **mai cu seamă acum, cînd marile performanțe nu se mai pot obține decît cu o excelentă pregătire fizică. Acesta este și motivul pentru care am sporit numărul orelor de antrenament. Nimeni nu intră în sală decît dacă aleargă minimum 10 ture de stadion! Așa am reușit să avem cinci sportivi în lotul național: N. Iordache, D. Aiacoboaie, Gh. Minea, N. Matei și Gh. Dolipschi".**

O situație asemănătoare am întîlnit și la secția de haltere. **„Chiar acum, cu cîteva zile înaintea începerii turului campionatului pe echipe, din cele 9 antrenamente, cîte efectuăm săptămînal, două sînt rezervate exclusiv pregătirii fizice** — ne-a spus antrenorul Virgil Lefter. **Alergările pe stadion, urcarea treptelor stadionului în alergare și coborîrea în sărituri, lucrul cu mingea medicinală, jocuri de baschet și volei pentru dezvoltarea detentei, mobilității și îndemînării, sînt principalele mijloace pe care le folosim pentru îmbunătățirea calităților fizice și a capacității de efort".**

Pe componenții echipei campioane de polo i-am găsit la „încălzirea" obișnuită: înot în stiluri diferite, pe 4—600 m, după o serie de exerciții pentru punerea în funcțiune a marilor grupe musculare, efectuate pe uscat. În momentul în care toți sportivii au parcurs distanțele respective, întreaga grupă s-a aliniat pe „mal" pentru executarea complexului de exerciții (flotări, genuflexiuni, flexia coapselor pe abdomen din poziția culcat etc.). Într-o scurtă pauză am avut o discuție cu antrenorul emerit **C. Vasiliu**, care ne-a spus: **„Deși ponderea pregătirii noastre în etapa actuală o are antrenamentul pentru perfecționarea tehnico-tactică, simțim nevoia unei pregătiri fizice la nivel înalt, fără de care nu ne putem menține titlul de cea mai bună echipă din țară".**

M. CRAIOVEANU

DACĂ BUNACIU AR AVEA MAI MULTĂ FORȚĂ!...

Grupa înotătoarelor de la Dinamo București, care alcătuiesc nucleul de bază al lotului național, se află în plină perioadă de acumulare. Din cele 5—6 ore de antrenament pe care campioanele și recordmanele țării le efectuează zilnic, o perioadă de 60—90 de minute este afectată pregătirii fizice. Folosind concluziile desprinse din sezonul trecut, **Cristina Șoptereanu**, asistată permanent de prof. **Aurel Urmuzescu** și de dr. **Andrea Aguiletti**, a prevăzut în programul cotidian exerciții complexe pentru dezvoltarea forței și mobilității, în condițiile unor mișcări specifice înotului. În afara acestora, sportivele dinamoviste mai participă săptămînal (2—3 ori) la crosuri de 25—30 de minute și la ședințe de lucru cu halterele.

Preponderentă însă este activitatea înotătoarelor la mini-gym-uri, aparate speciale pe care tehnica cea mai modernă le pune la îndemîna sportivilor nu numai pentru pregătirea fizică propriu-zisă, dar și pentru corectarea mișcărilor. Acestea au intrat în dotarea grupului dinamovist în urmă cu trei săptămîni, astfel că sportivele se află abia la executarea programului minimal, eforturile urmînd să crească progresiv în lunile ce urmează. Primele rezultate nu au întîrziat să apară: **„aproape fără excepție toate fetele au cîștigat multe secunde în repetările pe distanțe de 400 m și mai mari"** (prof. A Urmuzescu), iar **„Anca Miclăuș, de pildă, a cîștigat într-un timp relativ scurt 1 kg de masă musculară"** (dr. A. Aguiletti). În sfîrșit, un alt amănunt — poate cel mai interesant — ni-l relevă prof. A. Urmuzescu: **„urmărind lucrul zilnic al fetelor la mini-gym-uri am constatat că — în mod paradoxal — la capitolul forță, cel mai slab stă Carmen Bunaciu... cea mai valoroasă înotătoare românică! În momentul cînd ea va atinge cel puțin parametrii pe care îi realizează acum colegele ei, saltul performanțelor sale va fi deosebit de spectaculos".**

Adrian VASILIU

„AI LUCRAT CORECT — PROGRESEZI!"

● Probe de control săptămînale la canotaj ● Primăvara sprintului sau ambiția unei antrenoare ● Cînd încep competițiile încetează pregătirea fizică?

N-a fost nevoie de zăpadă sau de vremea rea care gonește omul sub streașină, pentru ca sportivii clubului bucureștean Metalul să atace — independent de ramura practicată — procesul pregătirii fizice. Cel puțin așa ne încredințează vicepreședintele clubului, **Simion Niculescu**, potrivit căruia, determinantă a fost poziția calendaristică; din noiembrie și pînă acum, **secțiile au abordat planurile de instruire a sportivilor cu o proporție majoritară de 80 la sută acordată perfecționării calităților motrice, încercării de a stăpîni o mai mare varietate de deprinderi de mișcare, precum și dezvoltării indicilor morfologici și funcționali ai organismului.** Cu o asemenea bază de plecare, consolidată în sezonul rece, se așteaptă — în toate secțiile, de la box pînă la tir — obținerea unui randament mereu sporit în valori pozitive.

La bacul modern din complexul „23 August", antrenorul **Ilie Husarenco** conduce lecțiile cu 15 canotoare începătoare și cu tot atîtea avansate. După cum ne mărturisea, în această etapă, pînă la ieșirea pe suprafețele de apă, pentru junioarele sale acestea-s **momentele capitale de acumulare**, răsfrînte adesea în „momente ale adevărului". Cu un bogat arsenal de mijloace caracteristice, prin repetare îndelungată, se caută **perfecționarea indicilor de forță și rezistență.** Verificarea rezultatelor pregătirii fizice se face periodic, potrivit testelor practice prescrise. Chiar cu riscul unei repetări excesive, antrenorul Husarenco își supune elevele la **probe de control săptămînal**, în fiecare sîmbătă, convins că indicii valorici atinși — comparați cu cei anteriori — îi dau posibilitatea să judece mai obiectiv (ba chiar științific, am spune) capacitatea de efort. Citind datele din caietul său, antrenorul are obiceiul de a spune cîte unei fete: **„Ai lucrat corect — progresezi!".**

În aceeași ambianță de fervență activitate, pe care ți-o sugerează complexul „23 August", tînăra antrenoare **Mariana Condovici** încearcă în sala de atletism să transmită unor grupe de copii dragostea pentru probele de alergare care i-au adus ei însăși numeroase titluri de campioană de sprint a țării sau a Balcanilor. Ea caută astfel să lărgească evantaiul de probe atletice care au făcut (pînă acum — mai mult — prin semifond și fond) vestit clubul Metalul. După ce-și recrutează „aleșii" de prin școlile din vecini, Mariana Condovici **folosește inevitabil testarea inițială pentru pregătire fizică** (aceasta fiind baza de plecare în antrenamentul începătorului). Copiilor le face bine atmosfera de lucru intens, interesantă și pilduitoare, din sală, dar natura generoasă — cu soare și oxigen — îi așteaptă mai ales în aer liber, acolo unde mișcarea e mai nestăpînită, dar și mai folositoare...

Cu grupa de luptători avansați a antrenorului **Ilie Gheorghe**, care activează chiar la sediul clubului Metalul, în șos. Pantelimon, lucrurile stau altfel, pentru că sportivii au și intrat în perioada competițională, avînd de susținut meciuri divizionare. Ei se dezechipează la vestiar și intră direct în sala cu saltele, pentru antrenamentul tehnico-tactic. Este oare acesta un motiv pentru a abandona pregătirea fizică multilaterală? Firește că nu. Antrenorul însuși susține că normele de control obligă acum la mai multă atenție acordată perfecționării calităților fizice și că **testele lunare devin un examen nu numai pentru sportiv, ci și pentru munca antrenorului!**

Victor BĂNCIULESCU

10 TONE DE HALTERE RIDICATE LA FIECARE ANTRENAMENT

● Și totuși, calitatea pregătirii atleților este, uneori, neglijată ● Se lucrează mult prea „la general"

Dacă pentru majoritatea ramurilor sportive pregătirea fizică reprezintă suportul de manifestare a abilităților tehnice și a cunoștințelor tactice, în atletism ea se manifestă direct, în marea majoritate a probelor, în performanța obținută, expresie a unor indici de dezvoltare a anumitor calități. Să nu uităm, dealtfel, că multe din normele și probele de control pentru aprecierea gradului de pregătire fizică a sportivilor într-o etapă sau alta, sînt, de fapt, chiar probe atletice!

Ce fac atleții acum, iarna, cum se antrenează, ce loc ocupă pregătirea fizică în ansamblul procesului lor de instruire? Am căutat răspuns acestor întrebări într-o dimineață obișnuită, la sala „23 August".

Primul interlocutor — Manole Mitilecis, antrenorul săritorului în înălțime Carol Antal, care tocmai cîștigase, cu cîteva zile în urmă, titlul de campion de sală. **„Deși ne aflăm, practic, în plină perioadă competițională, pot spune că două treimi din sarcinile antrenamentelor sînt orientate pentru îmbunătățirea pregătirii fizice. Șase din cele nouă antrenamente săptămînale au ca temă pregătirea fizică, atît cea generală, cît și cea specifică. În perioada actuală punem accentul, în special, pe îmbunătățirea detentei în regim de rezistență și a vitezei".**

Un caracter asemănător îl are și pregătirea lui Bedros Bedrosian, ne-a spus antrenorul său, Sorin Ioan. **„Sezonul de sală nu este un scop în sine, obiectivele majore sînt vara, de aceea pregătirea fizică trebuie să fie reprezentată în procent majoritar chiar și în timpul concursurilor de sală. Numai pentru dezvoltarea forței picioarelor și a spatelui Bedrosian ridică, la un antrenament de haltere — din cele trei pe care le face în fiecare săptămînă — aproape 10 tone! Foarte important este ca exercițiile să fie efectuate corect".**

Aruncătorii din probele „lungi" (disc, suliță, ciocan) se află în plină perioadă pregătitoare. „La ei, ne spune Mihaela Peneș, proaspăt antrenor federal, pregătirea fizică atinge 80—85 la sută din volumul antrenamentelor. Mi se pare că sportivii noștri fac o pregătire fizică „mult prea generală". Poți face genuflexiuni cu 260 kg și să nu arunci decît 16 m cu greutatea. Trebuie găsite exerciții care să solicite direct musculatura solicitată în efortul specific probei. Altfel putem dezvolta — fără să vrem — chiar mușchii antagoniști! Insuficientă mi se pare preocuparea de a alterna pregătirea de forță cu exercițiile pentru dezvoltarea mobilității. O musculatură elastică este superioară calitativ uneia globuloasă".

Calitatea pregătirii este dată nu numai de antrenamentul de tehnică, ci și de felul în care se lucrează pentru dezvoltarea calităților fizice.

Vladimir MORARU

SUCCESELE TIMPURII SE POT TRANSFORMA ÎN NECAZURI...

Profesorul **Vasile Mărgulescu** este apreciat, chiar elogiat de conducerea clubului sportiv Progresul și de unii dintre colegii săi, pentru activitatea pe care o desfășoară cu handbalistele junioare. Prețuirea o datorează, desigur, seriozității și sîrguinței, priceperii sale și — nu în ultimul rînd — rezultatelor obținute. Muncește mult și bine și, datorită lui, multe dintre jucătoare sînt — de pe acum — veritabile speranțe. În lotul de 30 de junioare, 20 au între 13 și 14 ani, iar 10 sînt de 15 ani.

În primele 45 de zile ale acestui an, antrenamentele au însumat 200 de ore, dintre care aproape 50 s-au adresat pregătirii fizice generale. Deci, 25 la sută. După opinia noastră, puțin pentru această perioadă și, mai ales, pentru vîrsta sportivelor. „Da, așa este — ne spune profesorul Mărgulescu. **În această perioadă se asigură pregătirea pentru viitorul sezon. Dacă am fi avut un sistem competițional pentru echipele de junioare ale cluburilor am fi putut ajunge la aproape 50 la sută pregătire fizică din totalul orelor de antrenament.** Neavînd (n.n. nu este prima oară cînd tehnicienii acuză federația de specialitate pentru că a lăsat la voia întîmplării aceste secții, tocmai în perioada în care ar fi avut nevoie de confruntări la același nivel), **am fost obligați să concurăm la senioare — în „Cupa municipiului București", pe care am și cîștigat-o — și, deci, să acordăm mai multă atenție instruirii tehnico-tactice".**

Oare rezumarea pregătirii fizice la atletism (crosuri și sprinturi repetate), gimnastică și exerciții cu gantere nu înseamnă și reducerea posibilității dezvoltării generale a acestor copii? **„Fiește. Patinajul, înotul și schiul sînt sporturi care le-ar ajuta foarte mult. Dar acești copii au timpul extrem de drămuit și-mi este imposibil să le mai încarc programul".** Sigur, în ajutorul antrenorului se află faptul că de la școlile generale nr. 147, 127 și 194 vin eleve bine pregătite, denotînd preocuparea profesorilor de educație fizică.

Nu este însă deajuns. Vîrsta aceasta impune o atenție specială tocmai pentru dezvoltarea fizică generală a viitoarelor jucătoare. Și nu numai atît. Este momentul cînd ele învață să alerge corect, să sară, să arunce. Deprinderile necăpătate acum vor fi foarte greu (uneori deloc) însușite mai tîrziu. Și-apoi, acestui antrenor bun și harnic am vrea să-i spunem că măgulirile colegilor care-i fac „curte" pentru a-i racola niște jucătoare afirmate din punct de vedere tehnic n-ar trebui să-l încinte. Forțîndu-le, prin participarea la competiții pentru senioare (este drept, din lipsa celor adresate junioarelor) le obligă să treacă peste treptele obligatorii ale învățării întregului abecedar fizic-tehnic-tactic.

În mod firesc, profesorul Mărgulescu nu poate ieși singur din acest „cerc vicios". El — și ceilalți antrenori de juniori și junioare — trebuie să primească sprijinul federației și al C.M.B.E.F.S., ajutorul calificat al unor metodiști. Altfel, acest rezervor de cadre — și altele — vor produce jucătoare bine instruite tehnic, dar incapabile să-și dovedească măiestria din cauza carențelor pregătirii fizice generale.

Hristache NAUM

Breviar

● Că baschetbaliștii, la toate nivelurile, au neajunsuri serioase la capitolul pregătirii fizice nu este pentru nimeni un secret. Poate doar pentru... jucătorii și antrenorii înșiși care, deși sînt criticați și îndrumați de ani de zile cînd este vorba de această problemă esențială a baschetului, continuă să lucreze (majoritatea dintre ei) ca „pe vremuri": tactică — fără limită de timp, tehnică — la nivel oarecum mulțumitor, pregătire fizică — din cînd în cînd (dacă se poate, cît mai rar sau chiar deloc). În aceste condiții, obligarea tuturor echipelor divizionare A, B, școlare și de juniori (măsură propusă de Colegiul central al antrenorilor și aprobată de Biroul federal) de a efectua **antrenamentele din ziua de luni a ciclurilor săptămînale numai în aer liber**, o apreciem ca fiind cît se poate de binevenită.

O aplaudăm, dar solicităm din partea forurilor competente un control riguros asupra îndeplinirii măsurii respective, cunoscut fiind faptul că unii antrenori de baschet sînt „maeștri" în „slalom" și „sărituri" atunci cînd este vorba de îndeplinirea sarcinilor. **(D. STĂNCULESCU).**

● Pentru a confirma poziția fruntașă în rugbyul nostru, echipa **Farul Constanța** a efectuat în această perioadă o serie de antrenamente menite să contribuie, în special, la ridicarea pe o treaptă superioară a pregătirii fizice, unul dintre elementele de bază în jocul de rugby. Antrenamentele s-au desfășurat pe plaja de la E-

forie, cîte 140 minute, sub conducerea antrenorului M. Naca și a dr. N. Gheracopol, după care a urmat o perioadă de pregătire la munte, la Păltiniș. Este semnificativ și faptul că, pentru a obține un randament mai mare, s-a ajuns, în momentul de față, ca nici unul dintre cei 23 de componenți ai lotului să nu mai fumeze. Este un cîștig care va fi, cu siguranță, valorificat în procesul de pregătire. Pînă în prezent, după cum ne spunea N. Buzaia, secretarul secției, sportivii au manifestat un interes deosebit pentru pregătirea lor fizică generală. Băcioiu, Ioniță, Malancu, Bucos, Motrescu, Ianusievici și ceilalți doresc să aibă o comportare cît mai bună în returul campionatului. **(C. POPA — coresp.)**

● După două săptămîni de pregătire fizică generală efectuată la Predeal, poloiștii de la Voința Cluj-Napoca au continuat acest „capitol" acasă, în ședințe de cîte 30 de minute, în „deschiderea" sau „închiderea" antrenamentelor specifice. Locul de desfășurare: Parcul „Victor Babeș" sau sala de forță din incinta bazinului; conducător al ședințelor: antrenorul **Arpad Sarkadi**, astfel că profilul lecțiilor este permanent adaptat necesităților sesizate în cursul lucrului în apă. **„Aflîndu-ne în preajma deschiderii noului campionat, accentul s-a mutat de acum pe pregătirea tehnico-tactică, mai ales că echipa nu dispune de prea multe ore la bazin (3 ore zilnic), așa că procentul pregătirii fizice generale, în ansamblul activității, nu depășește 20 la sută. O cifră aparent scăzută, pe care vom căuta să o amplificăm prin calitatea muncii",** ne-a asigurat tov. **Eugen Marchiș**, președintele clubului sportiv Voința. **(Nușa DEMIAN).**